

2021

## 10月の献立

松葉園デイサービス

日付	曜日	昼食	熱量kcal	3時おやつ	熱量kcal
1日	金	御飯・肉団子の中華あんかけ・キャベツと鶏肉の煮物・中華スープ・杏仁豆腐・漬物	582	せんべい・ほうじ茶	60
2日	土	御飯・あじの香味焼き・ごぼうと油揚げの炒め煮・南瓜とみかんのサラダ・味噌汁・漬物	502	ココアシフォンカップケーキ・紅茶	80
4日	月	御飯・ハンバーグ・のっぺ(新潟県郷土料理)・大根の梅かつお和え・味噌汁・漬物	521	クリームコンフェ・紅茶	80
5日	火	御飯・かれいの生姜煮・白菜と豚肉の煮物・小松菜の白和え・すまし汁・漬物	455	フルーツヨーグルト	117
6日	水	焼きそば・大豆と鶏肉の煮物・ブロッコリーとパプリカのサラダ・味噌汁	503	レモンかすてら・ほうじ茶	91
7日	木	御飯・さわらの照り焼き・絹揚げと豚肉の炒め煮・もやしの土佐酢和え・味噌汁・漬物	564	酒まんじゅう・せんべい・緑茶	138
8日	金	豚丼・なすの揚げ浸し・キャベツとカニカマのサラダ・味噌汁	630	きなこソフトマフィン・紅茶	106
9日	土	御飯・白身魚の香草ハン粉焼き・カリフラワーとペーコンのソテー・胡瓜のごま酢和え・味噌汁・漬物	571	ほうじ茶プリン	96
11日	月	炊き込み御飯・ほっけの塩麹焼き・大根と平天の煮物・味噌汁・柿ゼリー・漬物	440	ミルクまんじゅう・緑茶	137
12日	火	ビビンバ・えびしゅうまい・胡瓜の昆布和え・味噌汁	474	シルベーナ・紅茶	108
13日	水	御飯・オレンジチキン・ひじきと豚肉の炒め煮・白菜となめこの和え物・味噌汁・漬物	542	プリン	119
14日	木	あさりの柳川丼・一口がんもの煮物・キャベツと竹輪のサラダ・味噌汁	502	マドレーヌ・紅茶	146
15日	金	かき揚げうどん・もやしと鶏肉の炒め物・アスパラとコーンのサラダ	601	コーヒーゼリー	50
16日	土	御飯・豚肉のすき煮・うまい菜としめじの炒め物・もずく酢・味噌汁・漬物	584	黒糖まんじゅう・野菜ジュース	128
18日	月	栗御飯・赤魚の焼き浸し・なすの田舎煮・味噌汁・黄桃缶のピーチジュレ・漬物	494	スイートポテト・紅茶	73
19日	火	御飯・ホッケの塩焼き・高野豆腐と豚肉のサイコロ煮・インゲンとパプリカのサラダ・味噌汁・漬物	565	アセロラゼリー	32
20日	水	御飯・カツとじ・しろなとコーンのソテー・味噌汁・はちみつねり梅	593	とと焼き・緑茶	63
21日	木	おにかけそば(長野県郷土料理)・レンコンと豚肉の金平・うまい菜とツナのサラダ	539	せんべい・ジョア	125
22日	金	ねぎとろ丼・キャベツと鶏肉の炒め物・味噌汁・フルーツ	518	マロンブラン・紅茶	76
23日	土	御飯・鶏肉のさっぱり煮・もやしとハムの炒め物・おくらのとろろ和え・味噌汁・漬物	523	カフェマドレーヌ・紅茶	143
25日	月	秋の恵みカレー・ブロッコリーとコーンのサラダ・コンソメスープ・色寒天	584	抹茶カステラ・ほうじ茶	112
26日	火	御飯・白身魚のソテー・切干大根と鶏肉の煮物・ひじきと豆のサラダ・豚汁・漬物	574	栗あんまんじゅう・緑茶	137
27日	水	散らし寿司・里芋と鶏肉の煮物・茶碗蒸し・味噌汁	472	ファンシーケーキ・ほうじ茶	138
28日	木	御飯・コロケ・大豆煮・胡瓜の甘酢和え・味噌汁・漬物	524	オレンジシフォンカップケーキ・紅茶	77
29日	金	御飯・白身魚のグリル・金平ごぼう・味噌汁・洋梨缶のハチミツジュレ・漬物	445	おしるこ・せんべい・緑茶	180
30日	土	御飯・かれいの山椒煮・もやしと鶏肉の炒め物・アスパラと油揚げの和え物・味噌汁・漬物	510	ガレット・紅茶	109

材料の都合により変更する場合があります